**КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

В интернете очень много статей о том, как поднять детскую самооценку. К сожалению, большинство из них плохо соотносятся с реальностью. Мы не будем советовать родителям беспрестанно хвалить своё чадо, повесить в детской плакат «Ты — лучший!» или обучать ребёнка аффирмациям. Вместо этого мы узнали у психолога, что такое самооценка, как она устроена, почему не стоит путать её с самоценностью и как родители могут её повысить на самом деле.

‍

Прежде чем говорить о развитии самооценки ребёнка, разведём два понятия, которые всё время путают. Есть *самооценка*, а есть *самоценность*. Они различаются по природе и механике. Чтобы понять, где и как родители могут повлиять на ситуацию, важно понимать разницу. Вначале расскажем о самоценности.

‍

**Что такое самоценность**

**Самоценность** — это ощущение собственного права на счастье. Человек, у которого оно сформировано, понимает: со мной всё в порядке, я с рождения важен для этого мира и заслуживаю всего, что мне нужно. Я всегда могу распознать и удовлетворить свои потребности, не нарушая чужих свобод.

‍

Каждый малыш рождается с чувством собственной ценности. Поэтому он активно привлекает к себе внимание, ярко выражает любой внутренний позыв. Младенцу не нужно никому доказывать право на жизнь. Он ещё не знает, как именно получить желаемое, но надеется узнать это от взрослого, найти в действиях старших подтверждение своей ценности. В психологии это называется «*врождённые ожидания*».

‍

Ключевая роль родителя при формировании самоценности ребёнка состоит в том, чтобы откликаться на его призывы, включаться в происходящее с ним, удовлетворять его потребности. Физические — чтобы ребёнок был сыт, находился в тепле и сухости, у него ничего не болело и не причиняло неудобства. И эмоциональные — чтобы он чувствовал себя признанным и принятым, а окружающие были готовы разделить с ним любые чувства и состояния.

‍

Ребёнок, чьи врождённые ожидания удовлетворены, сохраняет чувство собственной ценности на всю жизнь. Самоценность становится его опорой в вопросах заботы о себе и взаимодействия с окружающими.

‍

Если окружение игнорировало потребности ребёнка, либо было чересчур строгим или опекающим, у него развивается тревога. На протяжении жизни он будет пытаться перекрыть или унять её разными способами. Например, заискивать у окружающих или вести себя вызывающе в попытках доказать, что имеет право на существование.

‍

Стремясь заполнить пустоту внутри, люди с несформированной самоценностью часто становятся жертвами зависимостей: вступают в токсичные отношения, с головой уходят в работу или злоупотребляют психоактивными веществами. Вместо того, чтобы реализовать себя и жить счастливо, они вынуждены доказывать себе, что важны для этого мира, и снова и снова убеждаться в обратном.

‍

**Как помочь ребёнку сформировать самоценность**

Прежде всего, родители сами должны утвердиться в мысли: *ребёнок существует — и это классно*.

‍

Да, родительство — тяжёлый труд, который накладывает много ограничений. Но чтобы выполнять эту роль с пользой для себя и ребёнка, важно сосредоточиться на положительных моментах. Ответьте себе: что хорошего ребёнок принёс в мою жизнь? Вспомните, что вы чувствуете в моменты близости с ним?

‍

Можно рассказывать ребёнку, как его ждала вся семья. Не нужно ничего выдумывать или приукрашивать: просто выберите важные моменты, чтобы закрепить это и в сознании ребёнка, и в своём: *«Спасибо, что родился. Ты ценен»*.

‍

Посмотрите, как ребёнок справляется с заботой о себе. Может ли он различить, чего ему хочется в данный момент? В состоянии ли он обеспечить себе комфорт — поесть, выпить воды, подвигаться, переодеться, когда это важно? Что из этого он делает, а где вы делаете за него то, с чем он уже может справиться сам? В чём ему действительно всё ещё нужна ваша помощь?

‍

Говорите с ребёнком о том, как важно уметь заботиться о себе. Учите его делать свою жизнь комфортной и здоровой.

‍

Принимайте особенности ребёнка. Старайтесь видеть в них возможности, а не ограничения. Помогайте малышу реализовать сильные стороны. Даже если какие-то черты его характера кажутся вам невыносимыми, не пытайтесь подавить их. Будьте ориентиром, но не требуйте, чтобы он делал всё, как вы.

‍

Помогите ребёнку сформулировать свой личный «кодекс чести»: что для него принципиально важно, как ему нравится поступать и как нравится, чтобы с ним поступали. Вопреки привычному мнению, это не одно и то же.

‍

Уважайте чувства ребёнка. Замечайте и называйте их. Ему будет проще ценить себя, если вы поможете сориентироваться в сложном мире внутренних сигналов.

‍

Сосредоточьтесь не на успехах, а на ценности ваших отношений. Ребёнок постепенно научится справляться с любыми жизненными трудностями, если сможет опереться на вашу любовь и принятие. Даже если сейчас что-то не удалось, — это не должно влиять на ваше мнение о нём. Всегда будьте на его стороне.

‍

Лучшее, что вы можете сделать, — показывать на своём примере, что быть взрослым и счастливым — это возможно. Обычно у подростков есть веские причины в этом сомневаться, поэтому они и не хотят взрослеть.

‍

**Что такое самооценка**

**Самооценка** — это рациональная часть нашего самовосприятия. Способность оценивать свои проявления, как успешные или неуспешные. У неё два главных параметра: *адекватность* и *автономность*.

‍

Адекватная самооценка — это способность соотносить свои успехи и ошибки в одной системе координат. Как будто внутри у нас есть наблюдатель, который подсказывает:

* Сталкивался ли я с подобными задачами?
* Успешно ли я решал их раньше?
* Какие действия принесли результат?
* В чём мне нужно попросить помощи у другого?
* Чему нужно научиться?

‍

Автономность самооценки — это способность сравнивать себя не с другими, а с самим собой в прошлом и видеть изменения. Размышлять о своих поступках с точки зрения собственной системы ценностей — хорошо я поступаю или нет? Человек с автономной самооценкой слышит мнение других о себе, воспринимает критику и похвалу, но решения принимает, только исходя из своего понимания действительности.

‍

Начало формы

**Особенности развития самооценки ребёнка**

Формирование самооценки у детей начинается в дошкольном возрасте и происходит на протяжении всей жизни, однако её критерии задаются людьми, которые окружают ребёнка в детстве.

‍

Родитель во всех делах становится для ребёнка показателем успешности своих действий. Как я пойму, что хорошо почистил зубы? Как мне убедиться, что эта поделка достойна того, чтобы стоять на полке? Всё это ребёнок понимает по отношению старших.

‍

Будьте для ребёнка «регулировщиком», а не «водителем», чтобы он под вашим аккуратным присмотром обучался вести себя сам.

Дети замечают больше, чем нам кажется. Показывайте ребёнку, как именно вы принимаете решения. Рассуждайте вслух. Делите действия на простые этапы. Объясняйте, как понять, что всё идёт правильно и когда можно переходить к следующему пункту.

‍

Не торопите и не оценивайте. Помогите ребёнку самостоятельно оценить результат, отвечая на его вопросы. Учите исследовать возможности, узнавать сильные и слабые стороны. Помните, что любая ошибка — это не провал, а опыт, который поможет в следующий раз сделать лучше. Именно самооценка побуждает ребёнка продолжать попытки и искать разные варианты, а не биться в одну и ту же дверь.

‍

Не бойтесь извиниться, если поторопились с выводами: *«Я сомневался, что у тебя получится, но теперь вижу, что ты справился»*. Хвалите за смелость и старания в поиске новых решений.

‍

Чтобы сформировать адекватную самооценку и повысить уверенность ребёнка, делегируйте ему задачи, с которыми он уже может справиться сам, и не слишком беспокойтесь о результате. Да, это сложно, но только так ребёнок научится оценивать свои действия адекватно и автономно. В будущем этот сценарий распространится и на профессиональную, и на личностную, и на социальную сферы.

‍

Пусть внутренний голос, очень похожий на ваш, говорит ему: *«Хорошо, давай попробуем иначе»* или *«Отлично, теперь следующий шаг»*, а не обесценивает: *«Я так и знал, что ничего не получится, не стоило и начинать»*.

‍

Развить адекватную самооценку у детей можно в любом возрасте, если пройти указанные выше этапы. Иногда детям с несформированной самооценкой может помочь чуткий наставник в трудной для него сфере. Ведь родитель может передать только те квалификации, которые у него есть. Так что эту ответственность иногда очень важно разделять с другими взрослыми.